

知っ得!
納得!

QUPiO+ だより
フピオ プラス

7月号

今年の夏は猛暑！ ～マスク熱中症にご用心～

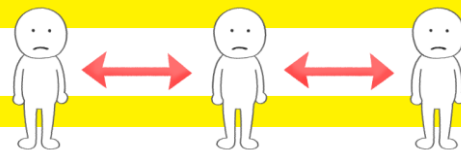
新型コロナウイルス感染症の影響により、日常的にマスクをつけるようになりましたが
気温・湿度の高い夏場では、マスクは熱中症のリスクを高めます。



マスク熱中症にならないために……



★ マスクは適宜はずしましょう



- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずしましょう
※マスクを必要としない状況下であっても、いざという時のために、マスクは常に携帯しておくことをおすすめします
- ・マスクを着用している時は、強い負荷の作業や激しい運動は避け、周囲の人と十分に距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩を。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう

★ 水分はこまめに補給しましょう



- ・1日あたり1～2リットル(目安)に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに



マスクをしていると、
のどの渇きを感じにくくなります

※暑さ対策には、エアコンの活用が有効です。感染症対策のために、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行いましょう

熱中症を予防するためには……

日頃の健康管理と暑さに備えたからだづくりも大切です



健康なからだづくりをサポート！『QUPiO Plus(クピオプラス)』の基本機能

- 体重や最低血圧、歩数や起床時刻など9項目の記録を登録できる
- 記録した数値をグラフで確認できる ●生活習慣から、あなただけのマイルールを作成できる
- メニュー候補付！食事記録がカンタンに登録できる ●健康づくりに役立つ記事を閲覧できる

香川県建設国民健康保険組合
(電話 087-866-4721)

登録・ログイン方法は裏面を確認！



まずは初回登録用ページへアクセス！

以下のいずれかの方法で、初回登録用ページへアクセスしてください。（スマートフォンからでも可）

URLから

<http://www.kaken-kokuho.jp/qpioplus.html>



登録に必要なもの

以下のものをお手元にご用意ください。

- 健康保険証
- 登録用の「メールアドレス」



2次元バーコードから



※メールアドレスは、重複の登録ができません。ご家族等で共用でメールアドレスをお使いの場合は、ご注意ください。

初めての方

初めての方は、登録用の「**認証コード**」が必要となります。以下の画面の案内に沿って登録してください。

1. はじめての方
(新規会員登録) より
認証コード発行画面へ。

2. 認証コード発行画面
「**認証コード**」を確認。

3. 認証コードと
メールアドレスを入力。

4. あなたの情報を登録。



健康保険証を
ご用意して入力
して下さい。

登録した「メールアドレス」
に確認メールが配信されます。

氏名やパスワード、
秘密の質問の回答など
を入力してください。

◆QUPiO Plus専用歩数計アプリからもアクセス可能です！

QUPiO Plus歩数計アプリをインストールすると、QUPiO Plusに歩数の記録が連携されます。



※上記はイメージです



QUPiO Plus歩数計アプリ

iTunes App StoreまたはGoogle Playから。
「クピオ」を検索し、アプリをインストール（無料）してください。



ios版を
ダウンロード



Android版を
ダウンロード

